علاء الدين مصطفى

أمية المشاعر

الغرق في دائرة الصمت

اسم الكتاب: أمية المشاعر

تأليف: علاء الدين مصطفى كمال

الإخراج الداخلي: د. شيماء أبوطالب

تدقيق لغوي: محمدالخولي

تصميم الغلاف: محمد علي

الطبعة الأولى: 2023

رقم الإيداع: 23985 /2022

الترقيم الدولي: 7 - 2 - 86404-977-978





مزاج الكتب
للنشر والتوزيع

ج.م.ع
الإسكندرية

Email: mazagelkotob@gmail.com

Mobile: 01024541339

إهداء

إلى الصدر الحنون الذي ألقيت عليه رأسي ذات يوم ..

إلى روح أمي وأبي وأخي طارق ..

أهدي كلماتي إلى زوجتي التي وقفت بجواري في رحلتي المتعبة ..

وإلى أبنائي الذين هم أفضل استثمار في مستقبلي ..

إسلام وإيمان وأمنية ويوسف

وإلى إخوتي: كمال وزكي وسهير ومحمد

وإلى كل الأصدقاء والزملاء الذين عملت معهم، وجمعتنا الأيام معًا..

أهدي إليكم كتابي هذا، متمنيًا أن يستمر دعمكم

علاء الدين مصطفى

على سبيل التقديم

ما بين الفعل ورد الفعل، يتقاطع السلوك والتصرفات البشرية، حتى أصبحنا نعيش في أمية مشاعر، ضربت شتى جذور الحياة، من التصرف في الشارع، وحتى البيوت، وصولًا لغرف النوم.

أمية مشاعر أحاطت بها خلطة نشاز، انتشرت واستشرت في المجتمع بشكل كبير، جعلتنا نرى غير الطبيعي أمرًا عاديًّا، والكلمات التي لا معنى لها، والتي تفتقد لأبسط قواعد الذوق العام والأخلاق فنًّا، والموسيقى الصاخبة رقيًّا.

في وقتنا الحاضر .. تتسع دائرة الطلاق يومًا بعد يوم، ودائرة فراق الأصدقاء ونفورهم من بعضهم البعض تزداد، وصولًا إلى الشرخ الاجتماعي بين أعضاء الأسرة .. وهو أمر يحتاج إلى وقفة جادة من المجتمع الذي أوشك على الانهيار، ويقف على حافة الجنون الاجتماعي.

فكيف يمكن علاج الاضطراب العاطفي الذي يعاني منه معظم الجيل الحالي؟ .. وكيف نحافظ على ما تبقى من هرمون الطوارئ لدينا؟ .. وكيف نسيطر على تدفق الأفكار لعقولنا؟ .. وهل يمكن أن تكون المشاعر مزعجة في وقت ما، أم أنه قد يكون البوح بها في وقت غير مناسب هو الإزعاج؟

الإجابات تأتينا في سياق الصفحات التالية ..

المؤلف

نارمن مستصغر الشرر

كل البيوت لا تخلو من السجالات والمناوشات الأسرية بين الزوج وزوجته، أو بين الأخ وإخوته، أو بين الفتيات وبعضها .. كما أن تلك الاختلافات تحدث أيضًا بين الجيران والزملاء .. هذه هي سنة الحياة وديدنها .. سجالات ومناوشات هي ملح الحياة، إلا أنه في بعض الأحيان يقع الجميع في فخ أمية المشاعر، بحيث لا يستطيع التعبير عن المشاعر بالكلمات .. كما أن حالات الاكتئاب زادت في الآونة الأخيرة بشكل ملفت، وما يتبعها من حالات الانتحار.

أمية تصيب المشاعر .. فتجعلها متبلدة، صلبة بلا مرونة، جافة بلا ود، خاملة بلا روح؛ ليبقى الجسد وحيدًا في دنياه، تائهًا في ملكوته.

أمية المشاعر مرض قد يصيبك، فيخرجك عن فطرتك وطبيعتك؛ ليجعل مشاعرك ميتة متبلدة بلا حراك؛ لتصبح كقوالب الثلج باردة، ففي الوقت الذي تقول فيه الفطرة إن كل البشر يحملون الكثير من المشاعر الفياضة، لكن قد يعجز بعضهم عن التعبير عنها .. ليقع في دائرة الصمت ودوامة الاضطراب .. وتضيع منه

الكثير من الفرص والأمور المهمة التي قد تحدد أمورًا محورية في حياته.

أنا لست هنا لأعطي دروسًا في الفلسفة، أو في الحب؛ بل لأتحدث مع القارئ حول أمور كثيرة في هذا الشأن، وأجعله نقاشًا مفتوحًا، وأطرح عليه عددًا من النماذج التي تبلدت، وأصيب أصحابها بأمية المشاعر، وانعكاس ذلك على حياتهم.

ولكن أولا وقبل أن نتعمق .. ما هي أعراض مرض أمية المشاعر؟

الأعراض -كما حددها أهل الاختصاص- تتركز في صعوبة في التفريق بين المشاعر والأحاسيس الجسدية، تجده دائم التكذيب لما يشعر به ويتجاهل التلميحات.

الحيرة والإنهاك يلازمان الشخص عند دفعه لمواجهة مشاعر معينة، وسبب ذلك أنه يرى المشاعر عملية مسلسلة معقدة لا يقوى على الإعلان عنها أو إخراجها للعلن.

ولذا فإننا نلحظ اليوم في مجتمعاتنا مشكلات كثيرة بين الإخوان والأزواج والجيران والزملاء في العمل، وبين أفراد المجتمع الواحد؛ بسبب ما يعرف باسم أمية المشاعر، بمعنى الجهل بكيفية التعبير عن المشاعر بالكلمات؛ مما يجعل من حولهم يظنون أنهم بلا

مشـاعر ولا أحاسـيس، وهـذا بحسـب تأكيـدات أهـل الاختصـاص الـذين قمـت بسـؤالهم في هـذا الشـأن، حيـث أكـدوا أن الـزوج قـد يعـيش وهـو يكـن في قلبـه كـل الحـب والوفـاء لزوجتـه؛ لكنـه مـع الأسف يكتفي بهذا المخزون النفسي في قلبه، ولا يظهره، أو بمعنى آخر ربما يستحي من إخراجه؛ بسبب ثقافة المجتمع الذي يعيش فيـه، والتي تفـرض عليـه عـدم إظهـار مثـل هـذه المشـاعر؛ ممـا ينعكس سلبًا على الحياة الزوجية، فتنشب الخلافات بسبب تبلد الأحاسيس أو جمودها.

فما هي أسـباب هـذه الأميـة؟ ولماذا يصيب هـذا المرض العضـال المشاعر ويخرجها عن فطرتها السليمة؟

الدكتور ناصر السهو أستاذ علم النفس بجامعة الكويت شخَّص العلاج، وأظهر بعض معالم الطريق في حوار خاص أجريته معه؛ حيث أكد أن الحوار الهادئ، وأجواء الثقة المتبادلة بين أفراد المجتمع علاج وقائي ناجع للاكتئاب والانحرافات النفسية.

"إن أسلوب الحوار الهادئ بعيدًا عن الجدال، ونبذ صور الخلاف والعنف في الطرح، والتركيز على إيجاد أجواء من الثقة المتبادلة

بين أفراد المجتمع - يعد علاجًا وقائيًّا ناجعًا من الوقوع ضحية الاكتئاب والانحرافات النفسية والفوبيا".

التشريعات المحكمة بالمشاعر والعواطف اهتمت اهتمامًا بالغًا بقضايا الإيمان واليقين والإحسان، وانتهاءً بإماطة الأذى عن الطريق، كما أن الاهتمام بروح الود والابتسامة والبشاشة مع الآخرين هو الأساس في إيجاد المجتمع المتحاب.

وفي حوار هادئ يخاطب فيه أحاسيس الإنسان، ويمحو أمية مشاعره، أكد د. ناصر السهو أنه لو اجتمعت أمم الأرض والمصلحون والدعاة على أن يغيروا فكرة أو معتقدًا راسخًا في قلبك لا تريد أن تتخلى عنه، فلا يمكنهم أن يغيروه من حياتك أو سلوكياتك، إلا إذا بادرت بالأسباب الموصلة إلى طريق الخير أو الصلاح أو الهداية؛ لذا يقول المولى عز وجل: ﴿إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا﴾ [الإنسان: 3].

الحب وجهًا لوجه

بكاء مرير ودموع ذرفتها عيناه أمام قاعة الشهر العقاري، خارت قواه وارتمى على أريكة قديمة؛ لحين الانتهاء من إجراءات التأكد من التوقيع، والانتهاء من ختم أوراق توكيل المحامي.

وخلال جلسته تذكر شريطَ الأيام الماضية يمر أمام عينيه بسرعة لوحةً فنية، قام برسمها فنان بارع، ثم جاء شخص مستهتر وسكب عليها الحبر؛ لتتشوه اللوحة إلى منظر بائس.

ما أقسى الحياة حينما تنزع كل الألوان وتبقي لك لونًا واحدًا تراه في كل الأماكن والأوقات!!.. الأسود الداكن الذي يقضي معك الوقت كرفيق، لا تعرف متى سيغادرك.

منذ ثلاثة أشهر كانت لديه زوجة وأسرة وحياة يحلم ويرتب لها المستقبل، اما الآن فقد كل شيء، ظل يراجع نفسه، ويبحث بين طيات تصرفاته الماضية عن خطأ اقترفه لتطلب زوجته الطلاق، وتذهب للمحكمة سريعًا رافعة عليه قضايا الأسرة، فلم يجد

سـوى كلمـة واحـدة هي أميـة المشـاعر، فلقـد كان يعشـقها بجنـون، وهي لا تبالي بهذا الحب، كل ما تفهمه هو حب التملك والامتلاك.

أمية زوجة

منصور تزوج من عائلته، الفتاة التي أحبها، جميلة في الشكل والملبس .. وأنيقة رقيقة، لكنه كان حبًّا من طرف واحد، وكان يعرف ذلك، وكان يردد في نفسه: "سوف أجعلها تحبني كما أحبها" .. لكن أمية زوجته صعبت عليه المهمة، ليست أمية القراءة والكتابة؛ بل أمية المشاعر التي دمرت أسرة ناشئة بعد ثلاثة أشهر من بدء وضع حجر الأساس لها.

كان يحاول التعبير عن حبه بكل الطرق والوسائل؛ ولكنها لم تعبر عن أية مشاعر، وكأنها جماد، إلى أن ظن أنها لا تحبه، ورزق الزوجين بحمل، ولكنه لم يستطع حضور ولادته التي كان ينتظرها تسعة أشهر، وظل يعد الأيام .. انفصلا بعد ثلاثة أشهر؛ لكنه كان على أمل أن تراجع نفسها أو تتفهم وضع الزائر الجديد في الأسرة التي انفصلت

عـن قواعـدها .. وتأكـد مـن عـدم حبهـا، وعـدم تفهمهـا لمشـاعره في قاعة المحكمة، حينما تقابلا وجها لوجه.

قد تكون الزوجة أخطأت في عدم محاولة لملمة جسد الكيان الزوجي، وتفهم مشاعر زوجها، لكن خطأ الزوج أكبر؛ فهو كان يعرف أن قلوبهما لم تلتق على شاطئ واحد، وأن الأرواح لم تتآلف، ومع ذلك أصر على إتمام الزواج.

قلوب رقيقة

يعتقد البعض أن المشاعر لا تكون إلا بين رجل وامرأة، أو حبيب وحبيبة، وهذا خطأ كبير؛ فليست كل المشاعر تحتاج إلى امرأة، وإن كانت هي التي تأخذ الجزء الأكبر من هذه المشاعر، بعد مشاعر الأم تجاه أولادها، تلك التي تفرط في العطاء بلا مقابل، إلا أن هناك مشاعر صادقة تحتاج إلى صديق لا يخذلك، ولا يوجعك، فالصديق يعطي دون طلب ودون تردد.

فالصداقة الخالية من المصالح عمرها من عمر الإنسان، وتنقضي بانقضاء الحياة، أما القائمة على المصالح فعمرها ينتهي عند أول خلاف، الأمر أوسع مما نتخيل .. فهناك أيضا مشاعر الأخوة .. فالأخ الحنون سند وعضد؛ ولذلك طلب سيدنا موسى من ربه أن يبعث معه أخاه، وقد استجاب ربه، وقال له: ﴿ فَلَا يَصِلُونَ إِلَيْكُمَا ۚ بِآيَاتِنَا أَنتُمَا وَمَنِ اتَّبَعَكُمَا الْغَالِبُونَ﴾ [القصص: 35]، كما أن

هناك أيضًا مشاعر الأبوة، فالأب ذلك الكائن الذي يتمنى لابنه أن يكون أفضل منه في كل شيء.

هذا ويظل الأخ السند والظل والسكينة لأخته، وتظل الأخت هي لمسة الحنان، واليد الحانية، والحضن الدافئ الذي يحتويك وقت الضيق، فخلف جدران المنازل والأبواب المغلقة ستجد الأوفياء .. تلك العملة النادرة في هذا الزمان، والتي تحتل الجزء الأكبر والأصعب من كل حكايات السنين.

فخاطبو القلوب قبل العقول، وتعاملوا معها بلين ورفق؛ فقلوب البشر مثل الزهور، لا تتفتح إلا إذا رويتها بكلمات جميلة وحس مرهف، فالكلمات الجميلة مثل الماء البارد العذب، يشفي وجع القلوب، ويداوي ظمأ الروح، ويترك في النفس راحة أبدية، وطمأنينة وسكينة وطبطبة.

رمموا القلوب بالكلمات الجميلة والمواقف النبيلة، كونوا الحضن الدافئ لمن تحبون؛ فالعالم سيئ بما فيه الكفاية، ولا تكونوا كالعطور المقلدة، قد تعجبك رائحتها، ولكن لا تدوم طويلًا.

أطلق العنان لمشاعرك، لا تجعلها حبيسة جسدك؛ حتى لا تتبلد، ويصيبها نوعًا من الجفاف الروحي؛ فالمشاعر الصادقة جواز مرور إلى القلوب.

الخذلان أمر متوقع في هذه الحياة؛ ولكنه ليس أمرًا ثابتًا .. وحتى وإن خذلك البعض عندما تطلب مساعدة أحدهم بشكل صريح قائلًا: "أحتاج إليك"، ويتجاهلك .. يصدمك .. وترى تعابير الغضب تكسو ملامح وجهه، فتأكد أن هذا الذي جعلته من أولوياتك، أنت لست ضمن أولوياته، فلا تقسُ على نفسك، وكل ما عليك فعله فقط، هو تغيير أولوياتك، خذ خطوة للخلف، صحح أفكارك، تدارك الموقف، وتقبل فكرة أنك إنسان، يصيب ويخطئ، ولست ملاكًا.

أن تمنح غيرك دقائق معدودة من وقتك حينما يحتاج إليك .. خيرًا من عام كامل دون احتياج، تمامًا كوردة تقدمها في الوقت المناسب، أفضل من عقد ألماس تهديه بعد فوات الأوان، فلا تؤجلوا أشياءكم الجميلة؛ فقد لا تجدون من يتقبلها في غير موعدها.

لا تتحجج بالوقت .. فهناك أولويات تجعلك ترتب وقتك من أجلهم .. فمن لا يجعلك ضمن أولوياته، فلا داعي أن تعاتبه .. فالأشياء التي تأتي متأخرة غير مرحب بها .. وتفقد بريقها وتنطفئ لهفتها مهما كان جمالها .. فاجعلوا من تحبون ضمن أولوياتكم؛ فأصغر الأشياء تبهج الإنسان .. ولا تكونوا مثل "القاسية قلوبهم".

القلوب الجميلة النقية البيضاء والمتفائلة هي التي تكون من الحامدين الشاكرين بكل ما قسمه الله لها؛ ولذلك لا تتعب نفسك ولا تحزن، فلا شيء يبقى كما هو، ولا تبحث عن ذريعة تبرر بها تجاهل الآخرين .. تمسك بالحاضر، ولا تجعله يفلت من يدك قبل أن تبكي على ماضٍ لن يعود.

الجيل الجديد

هل صحيح أن الجيل الحالي أكثر اضطرابًا عاطفيًّا من الجيل السابق وأكثر اكتئابًا، وأكثر عصبية وجموحًا، وأكثر اندفاعًا وعدوانًا؟ .. وهل ذلك يعود إلى كثرة الذنوب والخطايا؟

الدكتور ناصر نزال السهو أستاذ علم النفس يجيب، مؤكدًا أن الارتباط بالله تعالى وحسن الظن به يسهم في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الإيجابية في إدراكه للأحداث، والعكس بالعكس؛ فإن الغفلة الشديدة، والبعد عن الله تعالى، وكثرة الذنوب والخطايا تزيد الفرد هبوطًا في المستويات الإدراكية السلبية للأحداث، فتجده دائم الاضطراب، شارد الذهن، يشعر بالقلق والاكتئاب، حزين القلب، بسبب ومن غير سبب.
وتؤكد ذلك نتائج البحوث المسحية التي أجريت على عدد ضخم من الآباء والمعلمين والطلاب، ووجد أن الاتجاه السائد في صفوف الجيل الحالي في العالم كله يتمثل في كونهم أكثر اضطرابًا عاطفيًّا من الجيل السابق، وأكثر إحساسًا بالوحدة، وأكثر اكتئابًا، وأكثر عصبية وجموحًا، وأكثر اندفاعًا وعدوانًا.

وشوشة مشاعر

كل إنسان له متاعبه الخاصة، ولا يمكن أن ينسى عدد المرات التي شعر فيها بالاختناق والضيق، ووجع القلب، وانكسار الذات، وأنين الروح، وإجبار ملامح وجهه أن تظهر على عكس ما بدخله من أحاسيس ومشاعر، ومع كل هذا الوجع لم يجد من يسنده أو يربت على كتفه، أو يطبطب على ظهره، ولا زال على قيد الحياة، ولم ينفض العالم من حوله.

فالحياة لا تتوقف بغياب أحد، فكن قويًّا، وامسح دمعتك بيدك، ولا تنتظر من يمسحها نيابة عنك، حتى إذا وجدت هذا الشخص، فمن المؤكد بأنه سيجرح عينك يومًا ما.

وعلى الجانب الآخر، تجد أشخاصًا بارعين في بث الأمل والطمأنينة وروح التفاؤل للآخرين، ومع ذلك يفشلون في هذه الأشياء مع أنفسهم، فلا تترك هؤلاء، اقترب منهم؛ لعلك تستطيع أن تعطيهم جزءًا بسيطًا مما يقدمونه للمجتمع ..

إذا وجدت اليد التي تشد على يدك فلا تفلتها، شد عليها وتمسك بها، واجعل كفك مع كفها؛ فهذا تمر الحياة .. زوج، صديق، زميل .. أو حتى عابر سبيل، مد يده لك وحاول مساعدتك .. كن صادقا في تعاملك وجادًّا في خطواتك.

المتخصصون في التنمية البشرية يتحدثون عن السعادة كثيرًا بطرق مختلفة، ويربطون السعادة باشياء قد تكون موجودة على أرض الواقع، وقد لا تكون لها وجود .. ولكن لي وجهة نظر مختلفة .. فأنا أرى أن السعادة تصنعها بنفسك ولنفسك، فأنت محورها وهي لك .. فاجعل عينيك دائما ترى الأجمل، وعود قلبك على الغفران والتسامح، ودرب عقلك أن يفكر في الأفضل، وتشبث بالأمل دائما .. وثق بالله.

كل متوقع آت .. نصيحة من أجمل النصائح التي قالها الإمام علي بن أبي طالب، والتي سنرتاح تمامًا إن طبقناها، فتوقع ما تتمنى، واحرص على حفظ القلوب من الأذى؛ فإن رجوعها بعد التنافر صعب، ولا تكن صلبًا فتُكسر أو لينًا فتُعصر، ولا ترغب فيمن زهد فيك، واطلب الحوائج بعزة نفس؛ فإن الأمور تجري بمقادير الله.

يوم عادي .. ولكن

أسدل الليل ستائره متسللًا إلى داخل غرفتي، وقفت أراقب الشارع من شرفة غرفتي المظلمة المطلة على الشارع الرئيس في قلب المدينة الكبيرة، التي كانت تعج بالحياة، وتنبض بالبشر.

شوارع أصبحت خالية من المارة، ومحلات أغلقت ابوابها، يعتصر قلبي ألمًا، أحاول أن أبتلع قهري لما حل بتلك المدينة التي كانت لا تنام، لم أر سوى سيارات مكومة على جانبي الطريق خالية من أصحابها، وبعض القطط تلعق فروها وتنظف أجسادها بلسانها، مداعبة بعضها البعض، وكأنها تسأل: أين البشر؟ أين اختفوا. ولم تعلم القطط أن البشر مشغولين بوباء جديد يسمى كورونا، تذكرت وقتها كلمة قالتها زوجتي "أد إيه إحنا مكناش حاسين بنعمة اليوم العادي".

فيروس بسيط لا يرى بالعين المجردة هدد العالم، وقطع أوصال العلاقات الإنسانية، وفصل جسور التواصل، وأمسك بيده قابس الحياة؛ ليعلن أن الحياة لا تساوي شيئًا .. أقل شيء قد ينهيها.

في ظل الظروف والأزمة التي عاشها العالم أجمع من انتشار الأمراض والكوارث مثل كورونا، والتي هي في الأساس أزمة إنسانية، لا تنس الاهتمام بأحبابك وأهلك، أختك، أخيك، صديقك؛ لأن كل شيء متبادل يستمر .. الاحترام، التقدير وخاصة الاهتمام .. فقلة الاهتمام تقتل أي شيء جميل بحياة الإنسان.. فلا تجعل همومك تنسيك أن تكون إنسانًا مع الإنسان .. ورمم ما تبقى من إنسانيتك؛ حتى لا تفقد علاقتك بالآخرين مهما كانت قوتها.

فكلما كان قلبك نظيفًا، كلما نطق لسانك بكلمات ناصعة البياض، وكلما اشتدت ظلمته خرجت كلماتك غليظة قاسية، عقموا قلوبكم قبل أيديكم في هذه الأيام الصعبة، واحتضنوا أولادكم وأحبابكم؛ فهم في أشد الاحتياج إليكم، وإن لم يتكلموا.

في ظل هذه الظروف، املؤوا يومكم بلحظات السعادة .. احتضنوا أحبابكم .. حدثوا أنفسكم بأنكم تستحقون أن تكونوا سعداء .. لا

تحمل من حولك همك، ولا تسمح لأحد أن يرش الملح على الجرح في تلك الأيام العصيبة .. ابتسم وابتعد عن الأغبياء .. ابتسم لتزيح الهم من قلبك .. ابتسم فابتسامتك هي صفة النبلاء .. وإذا مررت بهذة الكلمات أرجوك أن تبتسم حالًا.

الانغماس في الحزن

حتى لا أؤجل فرحته، أيقظته من النوم .. رد على الهاتف متثاقلًا ..

- كيف أخبارك صديقي؟ .. أحببت أن أفرحك وأعرفك أن مشكلتك التي ظلت شهرًا كاملًا دون حل، بفضل الله تم حلها اليوم ..

- طيب شكرًا ..

صُدمت من رده البارد .. قلت: لعله لا يزال نائمًا ..

حدثته في اليوم التالي، تواصلت معه فوجدته كما هو .. هل يعقل أن يكون الحزن قد عشش في عقله، وسكن قلبه؟! فهناك أشخاص مغموسون في الحزن، وكأن بينهم وبين الفرح خصام دائم، وهو ما يعكر صفو الحياة، ويبدد ما تبقى من السلام النفسي والروحي .. فلا تؤجلوا أفراحكم حتى وإن كانت بسيطة.

أعرف شخصًا كلما تلاقينا .. أرى وجهه عبوسًا زمهريرًا، ومع صغر سنه إلا أن التجاعيد بدت واضحة على جبهته، وكأنه يحمل هموم الكون فوق رأسه، وحينما التقينا ذات مرة .. ومن باب جبر الخواطر سألته عن سبب هذا الهم؛ ليفاجئني بحكايات شخصية منذ سنين مضت، وانتهت تمامًا، إلا أنه عود نفسه على الحزن، ونسي شيئًا اسمه الفرح والبهجة.

هناك أشخاص يتمتعون بأفراحهم لساعات قليلة فقط، وعندما يحزنون يظل الحزن ملازمًا لهم أيامًا وشهورًا، ويستدعون أحزانهم الماضية، ويقترضون بعض الأحزان من الجيران، ويخترعون حزنًا للمستقبل .. لديهم أمية مشاعر تجاه أنفسهم، ولا يستطيعون فك كود أرواحهم.

فعود نفسك يا صديقي على الابتسامة وبشاشة الوجه .. أسند ظهرك على ذلك الإنسان الذي يفعل الكثير ليسعدك دون مقابل، وابتعد عمن يصيبك بالهم والغم والنكد بدون سبب، ولا تكن غبيًّا وتقضي عمرك مغموسا في الحزن، فمن أحزنك تراه أمامك

كل يوم سعيدًا، فلا تفقد سعادتك بنفسك، ولا تسمح لأحد أن يسلبها منك.

تمسك بمن يزرع الابتسامة على شفاهك، تشبث بمن ساندك وقت ضعفك، بمن طبطب عليك وقت حزنك وقهرك، وتذكر أن أجمل الناس من يمد لك يده وقت حاجتك.

وحتى تستمر الحياة، يجب أن تتقبل من تحبهم على طبيعتهم كما هم، دون رتوش أو مساحيق، لا تضع شروطًا لحبك، ولا تنظر للون العيون، ولا الشعر المسترسل، ولا القوام الممشوق؛ بل احرص على ثقافتها وثقتها بنفسها .. طموحها وروحها الجميلة .. والأهم أن تكون صاحبة ابتسامة؛ فالرجل يبتعد عن المرأة العبوس، ويحب المرأة الرومانسية التي تشعر أن صوتها موسيقي.

استمع إلى الموسيقى؛ فهي غذاء الروح، ولا مانع مطلقًا أن تستمع إلى أغنية رومانسية تهفهف لها روحك، تدغدغ مشاعرك، تتراقص معها أحاسيسك، فما أجمل الجلوس مع من تحب مع تلك الأغاني في جو رومانسي بسيط دون تكلف؛ فالموسيقى -مثلها مثل الرسم والشعر- ترسم ملامحك من الداخل، وتقرأ ما يجول بخاطرك، هي

المقياس لخلجات النفس الحزينة، والنفس المشتاقة للعواطف، والأحاسيس الجياشة، فالموسيقى الراقية لا يشعر بها إلا إنسان مرهف الحس، متأجج المشاعر، وهؤلاء غالبًا لا يسمعون إلا الكلمات الراقية والأغاني الطربية الأصيلة.

وأنا -على المستوى الشخصي- أحب صاحبة الصوت الحنون الدافئ .. نجاة .. أشعر أنها كتلة من الأحاسيس، وهي تطربنا بالكلمات الحية.

صوت دافئ

الموسيقى يشعر بها العالم .. تفهمها كل اللغات .. تهذب النفس .. تسمو بالروح، وكما وصفها جبران خليل جبران: "هي ابنة الملامح الصامتة، ووليدة العواطف الكاشفة عن نفسيّة الإنسان الواعي لحقيقة ما "، ويقال عنها أيضًا بأنّها لغة النفوس التي تطرق أبواب المشاعر، إضافة إلى أنّها تنبّه الذاكرة، وذُكر بأنّها ليست فقط لغة العواطف، وإنّما هي أيضًا لغة لكلّ من الفهم والفكر.

فمن لا يشعر بالموسيقى ويحسها فلا إحساس له، ولا يحمل قلبًا طبيعيًّا؛ فدقات القلوب في حد ذاتها موسيقى الحياة، فلا يمكن أن يعيش الإنسان بلا نبض ينبض بداخلة؛ فقد دعيت مرات عدة -بحكم عملي الصحفي- إلى حفلات عشاء في الفنادق الكبرى في دول الخليج، وغالبا ما تكون هناك فرقة موسيقية تصاحبك وأنت تتناول طعامك، وذات مرة خرج الجميع بعد العشاء إلا أنا وبعض الضيوف، وكان أغلبهم من النساء الذين تخطت أعمارهن الأربعين.

لم أستطع أن أترك الحفل الذي أقيم بمناسبة مرور عشر سنوات على إنشاء إحدى الشركات الكبرى، إلا بعد أن أستمتع بالموسيقى العربية الأصيلة لبعض أغاني عبد الوهاب وأم كلثوم، لهؤلاء العازفين المهرة، الذين أتوا من مصر خصيصًا ليعزفوا أجمل الألحان أثناء العشاء .. تذكرت وقتها موجة الفن الهابط، والترويج لمثل هذه التفاهات التي انتشرت في الفترة الأخيرة، وكأنهم يريدون وأد الكلمة الحلوة، ودفن الفن الراقي في التراب، وبث الذوق الرخيص في المجتمع، الذي تغذى أعوامًا على عمالقة الفن، وأصحاب الصوت الدافئ.

أصبحنا نعيش أمية مشاعر، أحاطت بها خلطة نشاز من كلمات لا معنى لها، تفتقد لأبسط قواعد الذوق والأخلاق، وتعج بالإيحاءات الخادشة للحياء والصادمة للآذان، في وسط موسيقى صاخبة، ترقى لحالة التلوث السمعي، يطلقون عليها اسم أغاني.

الذكاء العاطفي

- نسمع كثيرًا عن الذكاء الشخصي .. ما هو؟ وهل صاحبه يتعامل مع الأشياء بصورة إيجابية؟

الذكاء الشخصي الذاتي هو الذي يتعلق بذات الإنسان، ومدى فهمه لمشاعره وقيمه وفلسفته ومقاصده ودوافعه ورغباته وحالاته المزاجية، ومعرفة نواحي قوته وضعفه، والقدرة على تهذيب الذات وتقديرها، والتعامل مع الأشياء بصورة إيجابية، ويتفرع من هذا المحور ثلاثة أقسام هي (الوعي بالذات – إدارة الانفعالات – الدافعية الذاتية).

وحينما سألت أستاذ علم النفس د. ناصر السهو عن الوعي بالذات، أو ما يسميه بعضهم بالثقة بالذات، وهل فعلًا يعد الحجر الأساس في الشخصية الإنسانية؟ .. أكد أن الوعي بالذات هو حجر الزاوية في هذه المعادلة؛ إذ إنه يحدد قدرة الفرد على الانتباه لنواحي القوة والضعف في شخصيته، وكيفية التعامل مع الذات في المواقف المختلفة؛ لذا رحم الله عمر بن الخطاب حين

قـال: «رحـم الله امـرأً عـرف قـدر نفسـه»، فهـذه المعقولـة عمـدة في هذا الباب.

وكما قال الشاعر:

إذا أنت لم تعرف لنفسك حقهاهوانًا بها كانت على الناس أهونا.

ومما هو جدير بالذكر في هذا السياق أن نعلم أن المشاعر تنقسم إلى عدة أقسام:

ما قبل الشعور، وهي مجموعة الأحاسيس الموجودة بالقرب من الموقف أو الحدث، ولكنها متوقفة لحين طلبها أو استدعائها؛ لذا نجد الإنسان هادئًا وفجأة -بسبب موقف ما، قد لا يكون كبيرًا أو مؤثرًا- ينفجر بنوبة من الصراخ والغضب بسبب تلك المشاعر المخبأة خلف الموقف.

واللاشعور، وهو ذلك المخزون الكبير الموجود في العقل اللاواعي أو الباطن، الذي يحوي جميع المواقف الذهنية وردود الأفعال والمشاعر المحزنة في ملفات عقلية خاصة، تعبر عن الكم الهائل من الخبرات الماضية التي مرّ عليها الفرد عبر حياته.

إن الحديث عن الوعي بالذات يقودنا للحديث عن نوعية الإدراك (إيجابي / سلبي) للفكرة التي خطرت في بالك منذ البداية، والمعنى

الذي أعطاك إياه الإدراك للموقف أو للحدث، فالحياة حلوة، وهي جميلـة كمـا ورد في الحـديث: «إن الـدنيا حلـوة خضـرة، وإن الله مستخلفكم فيها، فينظر كيف تعملون»، ولكن بسبب الأفكار السلبية التي تخيم على الواحد منا، والنظرة للحياة وللأحداث بمنظار أسود رمادي، يتكون لديه تصور أن الدنيا ليس فيها خير، وأن الناس قد تغيروا، وأن الطيبين ماتوا، وغير ذلك من العبارات التي توحي إليك بمدى الكآبة والنظرة القاتمة للحياة.

عدل نظرتك، واخلع نظارتك السوداء، وأكمل طريق حياتك بقلب متفائل، وعقل موقن أنه لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا، وأن الخير قادم لا محالة.

العلاج الروحي

كيف يمكن علاج الاضطراب العاطفي الذي يعاني منه معظم الجيل الحالي؟ .. الإجابة تأتينا على لسان المختصين .. الذين أكدوا أن "العلاج يكمن في الكيفية التي نرى عليها هذه الأجيال، ومدى قربها وبعدها من الجانب الروحاني الذي يشكل أكبر وأقوى الحاجات الإنسانية على الإطلاق" .. موضحين أن الإنسان لكي يعيش مستقر الإحساس والعواطف، يحتاج أن يشبع جملة من الاحتياجات، تتمثل في الجوانب المادية، ثم المهنية، ثم الاجتماعية، ثم العائلية، ثم الشخصية، ثم الصحية، ثم أعلى هذه الاحتياجات الذي له تأثير خيالي في سد النقص في جميع الاحتياجات الأخرى، هو الجانب الروحاني، ومدى اتصال الفرد والجماعة بالله تبارك وتعالى، وهذا القول هو ما أثبته كثير من علماء النفس، وأساتذة التحليل النفسي في العالمين العربي والغربي.

كل منا تنتابه الكثير من المشاعر المؤذية، ولكن المعوّل عليه هو كيفية التحكم بها، وتحجيم آثارها، بحيث لا تجرف هذه

الأحاسيس المتضاربة والحادة الفرد إلى حالة نفسية متردية، تسهم في رفع مستوى القلق والحزن.

كما أن الذكاء الشخصي الاجتماعي يساهم في العلاج؛ حيث إن هذا الذكاء هو تفهم مشاعر الآخرين، وقراءة تعبيرات وجوههم، ومعرفة مدلولات أصواتهم، وتلمس حاجاتهم ومشكلاتهم، والفرح لفرحهم والحزن لحزنهم، وهو متماشٍ مع الحديث الشريف: «من لم يهتم بأمر المسلمين فليس منهم»، و«مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم كمثل الجسد الواحد، إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى»، وغير ذلك من الثوابت الشرعية التي تنزل على هذا الإحساس الإنساني الراقي.

وقد جاء الإسلام بكم هائل من التشريعات التي تنظم علاقة الفرد مع الجماعة، وإعطاء كل ذي حق حقه، وتوزيع الأدوار في المجتمع الواحد بين الحاكم والمحكوم، وبين الزوج وزوجته، وبين الأفراد أينما كانوا، وفي أي موقع مع أخيه الإنسان، حتى لو كان يخالفه في المعتقد والمذهب والتوجه، ولا أدّل على ذلك من حسن أخلاق النبي مع كفار قريش واليهود والنصارى.

لا تهدر هرمون الطوارئ

أكد الباحثون أن 93% من الأحداث التي نعتقد أنها ستسبب القلق والارتباط لن تحدث أبدًا، 7% فقط هو ما يحدث حقيقة، وأغلب هذه النسبة هي أشياء لا نملك دفعها؛ كالموت والمرض والخسارة، من ذلك يتضح مدى الإنهاك النفسي والجسدي؛ بسبب أفكار وهواجس وتوقعات سيئة، قد لا يكون لها أساس، والتي تسبب إفراز هرمون الأدرينالين، أو ما يسمى بهرمون الطوارئ؛ مما يسبب زيادة في ضربات القلب واحمرار الوجه، ويشعل الجسم بلا سبب حقيقي.

في عصر الحياة المادية أصبح الشخص الواحد منا يستقبل أكثر من 70 ألف فكرة في اليوم والليلة، و80% منها أفكار سلبية غير إيجابية؛ بسبب الثقافة والضغوطات اليومية، وكثرة الأخبار والمستجدات.

لذا من القواعد النفسية المعتبرة أن "الخريطة الذهنية ليست هي المنطقة"، بمعنى أن ما هو موجود في خيالك وعقلك وذهنك ليس بالضرورة أن تكون الحياة في الخارج مثل ذلك الخيال الذهني، فما تتصوره في نفسك عن الأشخاص لا يعبر حقيقة عنهم، ومن هنا نرى روعة التوجيه النبوي في حب التفاؤل في جميع المواقف والأشخاص، فكان ☺ «يحب التفاؤل ويكره التشاؤم»، وفي الحديث القدسي: «أنا عند ظن عبدي بي»، فإذا ظننت خيرًا فهو خير، وإذا سيطرت عليك أفكار السوء فالأمر كذلك.

الإحساس أو العاطفة تعرف في قاموس أكسفورد بـ (Emotion) (المشاعر) بأنها أي اضطراب أو تهيج في الحالة المزاجية أو العقلية، أو بمعنى آخر: هي تلك المشاعر التي تصاحبها أفكار محددة، وهي حالة نفسية وبيولوجية واستعدادات متفاوتة للسلوك البشري.

ولقد أثبتت الدراسات المعاصرة -بما لا يدع مجالًا للشك- أن معامل الذكاء العقلي (IQ) يسهم بنسبة 20% فقط من العوامل التي تحدد التفوق والنجاح في الحياة، تاركًا 80% لعوامل أخرى

غير عقلية تتحدد في الذكاءات الذاتية، وكيفية توافق الإنسان مع شخصه ومع ذوات الآخرين، بما يسمى بالمهارات الاجتماعية.

وكدليل عملي وملموس على صدق هذا الكلام، نجد أنه ليس بالضرورة أن كل من حصل على أعلى الشهادات، وتقلد أرقى الأوسمة، يعيش بسعادة وهناء؛ بل الواقع يشهد بكثرة من يعيش من هذه الفئة حياة كلها تعاسة وشقاء على الصعيد الشخصي والعائلي والاجتماعي، رغم ما يتمتع به من قدرات عقلية راقية .. وعلى العكس، فنحن نشاهد أن كثيرًا من المرموقين في المجتمع، ومن ممثلي الشعب، وممن يتمتعون بصيت ذائع، يعيشون حياة كلها نجاح ورقي، مع أنهم يتمتعون بذكاء عقلي متوسط، وربما أنهم لا يملكون حتى الشهادات الجامعية.

ومن الضروري التركيز على فهم المواضيع التي تدعم الاستقرار النفسي والأمان الوجداني؛ مما ينعكس على سلامة الجسد من الأمراض، ولا سيما إذا علمنا أنه ثبت في دراسة لجامعة سان فرانسيسكو أن 92% من الأمراض الجسدية ترجع أسبابها إلى مشكلات نفسية وعاطفية؛ مما يؤدي إلى ما يسمى بـ "اكتراب

المشـاعر"، وهـو احتبـاس المشـاعر داخـل الجسـم والعقـل، وعـدم التعبير عنهـا؛ ممـا يـؤدي إلى مشـاكل وأعـراض عضـوية، فتجـد العديد من الأشخاص يذهبون إلى عدة أطباء، ويقومون بالعديد من الفحوصات والتحاليل الطبية، إلا أن النتائج تكون سليمة؛ مما يؤدي إلى الاعتقاد بأن ما يشعرون به هو عين أو سحر، وهذا الاعتقاد منتشر في الكثير من مجتمعاتنا العربية.

فعلى الرغم من وجود العين والسحر، إلا أنه ليس بالضرورة أن ننسبها إلى جميع الحالات.

ذكريات للبيع

كان النهار يجر ذيوله، والشمس توشك على الأفول .. قادتني قدماي إلى أحد أسواق بيع الكتب القديمة، والتي تفوح منها رائحة الأصالة والتاريخ، مدفوعًا بعشق كبير لنفائس الكتب التي تضم بين دفتيها كنوزًا من القصص والحكايات التراثية الفريدة.

دققت بناظري عَلِّي أستطيع أن أظفر بأحد هذه النفائس، فأعود من حيث أتيت منتشيًا سعيدًا.

تسمرت قدماي .. انتاب جسمي قشعريرة شديدة .. ازدادت ضربات قلبي وكأني أجري في ماراثون طويل لا نهاية له .. إنها هي .. أعرف تلك الأوراق جيدًا أكثر من نفسي .. هي نفسها تلك الأوراق المبعثرة المهملة، والتى أصبحت مطية لأقدام العابرين .. في لحظة تحول البكاء المكتوم بداخلي إلى بكاء يسمعه كل من حولي .. وأصبحت مثار شفقتهم .. البعض يربت على كتفي، ويحاول تهدئتي، وآخرون كاد حب الاستطلاع والفضول يقتلهم لمعرفة سبب بكائي!!

وانهالت التساؤلات .. هل فقدت عزيزًا عليك؟ هل فقدت شيئًا ثمينًا لديك؟ .. تحجر الكلام في حلقي .. خنقتني العبرات .. وأنا فقط أشير بأصبعي نحو الأوراق المبعثرة التي تداس بالأقدام، والتي قد تعلق إحداها بحذاء أحد المارة، فانتزعها متأففًا متمتمًا بكلمات تشي بالاشمئزاز.

لم أعتقد يومًا أن عشقي لسوق الكتب القديمة سيكون السبب في تعاستي هذه المرة، وهو الذي كان في كل مرة يزودني بطاقة إيجابية، ويمنحني سعادة ونشوة عجيبة.

انصرف عني الجميع، وتركوني ألملم أشلاء دفتر ذكريات ممزق مهترئ .. احتضنته بقوة إلى صدري .. شممت فيه رائحة ورودي التي أهديتها إليها، وسالت دموعي على بقايا أحمر شفاه طبعتها بشفاها على أوراقي .. مشاعر على الرصيف، وحياة تباع بثمن بخس؛ لأنها أصبحت مشاعر من الماضي.

شعرت بأني بقايا إنسان، وأنا أرى رسائلي وذكرياتي تعرض للبيع في سوق الكتب القديمة.

زيارة إلى كراتشي

سافرت إلى كراتشي -عاصمة باكستان- مع وفد من رجال الأعمال الكويتيين في معرض يسمى إكسبو عام 2016، بدعوة من رئيس الجالية الباكستانية حافظ شبير .. تجمع الوفد في مطار الكويت، وكان يضم سيدات ورجال أعمال، من بينهم السيدة خالدة القلاف، وفاطمة الرشيدي، ومعصومة العبدلي، ومنى الأستاذ وعبد الرسول صرخوة .. وكانت الرحلة ترانزيت في دبي، ثم إلى كراتشي .. بمجرد وصولنا أرض مطار كراتشي، استقبلنا وفد من العلاقات العامة التابع للدولة بالورود، وأنهينا إجراءات الدخول، وأخذنا أمتعتنا .. وكانت مجموعة من السيارات الفارهة في انتظارنا مع السائق.

ركبت أنا والزميلة فاطمة الرشيدي، وانتظرنا إلى أن تجمع الوفد وانطلقنا .. وطوال الطريق من المطار إلى الفندق كنا محاطين بسيارات جيش يعلوها جنود مدججين بالأسلحة، وكأننا رؤساء

دول، ولسـنا صحفيين أتينـا مـع وفـد مـن رجـال الأعمـال لتغطيـة الفعاليـات .. شـعرت بـالقلق طـوال الطريـق الـذي اسـتمر قرابـة السـاعة .. كـان السـائق لا يلتفـت إلينـا مطلقًـا، ولا يـرد علـى أي استفسـار وجهنـاه لـه .. وصـلنا الفنـدق بسـلام، وذهبـت أنـا إلى غرفتي، وفي صباح اليـوم التـالي أيقظنـا مسـؤول الرحلـة الصـديق محمد البلوشي، ذلك الشاب الذي لا يتعدى الثلاثين عامًا، إلا أن ملامحه وصلعة رأسه توهمك أنه تخطى الأربعين.

تناولت الفطور في مطعم الفندق مع الصديق راجو الباكستاني، الـذي كـان يتمتـع بخفـة دم، وكنـت أحسـده على شـعره النـاعم الكثيـف .. فشـتان بينـه وبين الزميـل البلوشي؛ فهـذا أصـلع الـرأس والثـاني كثيـف الشـعر .. ثـم ذهبنـا إلى المعـرض المقـام في نفـس المدينـة، والتقينـا مـع وفـود أخـرى جـاءت مـن جميـع دول العـالم .. حضـرنا لقـاء لـرئيس الـوزراء، ووزيـر الخارجيـة والتجـارة، ورئـيس غرفة التجارة الباكستانية على مدى خمسة أيام.

الأيـام الخمسـة لـم تتشـابه أبـدًا .. ففـي نهايـة كل يـوم نجـد بعـض الفـرق الشـعبية الباكسـتانية بلباسـهم الشـعبي تنتظرنـا؛ حيـث

يؤدون رقصات شعبية، واستعراضات جميلة، وكان البعض منا يشاركهم هذه الرقصات والفلكلور الشعبي، وفي آخر يوم جهزوا لنا بعض الرحلات للأماكن السياحية لديهم وزيارة الأسواق، إلا أنني لم أذهب معهم إلى الأسواق، وفكرت أن أخرج وحدي سيرًا على الأقدام أجوب الشوارع القريبة من الفندق.

خرجت متجهًا إلى الشارع الموازي للفندق .. انتظرت حتى أعبر الطريق .. لمحت رجلًا يرتدي ملابس شرطة على بعد عشرة أمتار مني .. عبرت الشارع، وعبر هو أيضا بعدي .. ذهبت إلى أحد محلات العصير، وطلبت عصير برتقال، وإذ بنفس الرجل يقف على بعد عشرة أمتار مني، والكل ينظر نحوي ونحو هذا الرجل .. لم أفهم شيئًا، وبمجرد أن شربت العصير، وجدت سيارة شرطة وبها خمسة جنود يلتفون حولي ويدفعونني بداخلها دفعًا .. حاولت الحديث معهم بالعربية .. لا يفهمون .. بالإنجليزية .. لا يفقهون .. أحاول أن أفهم ماذا يحدث، ولا أحد ينطق بكلمة، إلى أن وجدت نفسي في الفندق؛ لأجد صديقي محمد البلوشي ينتظرني وعلامة الغضب على وجهه .. حدَّث زميلي محمد الجنود بهدوء وانصرفوا،

وجلست أنا وهو وصديقنا راجو، فعلمت أن هذه إجراءات أمنية، وكان يجب أن أبلغ أحد المسؤولين عن الرحلة بأنني أريد أن أذهب إلى أي مكان حتى يتم تأميني، فعلمت بعدها أن هناك من يخاف على حياتك أكثر منك بدون أن تشعر، وأن الشرطة في أي بلد لها قوانينها الخاصة جدًّا.

الغيرة

ماتت زوجته الأولى، فكتب لها قصيدة رثاء، سرد فيها الحب والأيام الجميلة التي قضاها بين أحضانها، وشعوره بالغربة بعد فقدانها، فجاءت الزوجة الثانية، وفتشت في أوراقه كالعادة، فقرأت القصيدة، وانتابها هياج أعمى، فمزقت الأوراق إلا ورقة مكتوب عليها: إلى الزوجة الثانية .. فتحت الورقة لتجد أن الزوجة الأولى كتبت وصيتها لزوجها بأن يهتم بزوجته الثانية، وأن يعطيها ما حرمت منه هي عندما تزوجها ..

وأخذت تفكر: ما الذي حرمت منه الأولى .. ظلت أيام محتفظة بالورقة قبل أن تسأل زوجها: ما الذي حرمت منه هي .. حتى علمت أنها حامل.

فحاولت والدموع تتساقط من عينيها لملمت الأوراق التي تناثرت حولها، وإعادتها إلى مكانها، ولكن هيهات !! فما تمزق لا يجدي معه إصلاح، إذا تفرقت أوصاله في كل زاوية.

زهرة إلى الحبيبة

ذهبت مسرعًا أبحث في الأسواق عن هدية تليق بها في يوم عيدها .. تجولت في الشوارع، وعيناي تراقب المحلات، فوقعت عيناي على عباءة سمراء جميلة مطرزة باللون الذهبي .. وقفت أمامها كثيرًا أتخيلها على أمي .. نعم إنها تحب اللون الأسمر كثيرًا، ولكن أعلم أن لديها ما يكفيها من الملابس.

انتقلت إلى قسم المجوهرات؛ حتى أنتقي خاتمًا أزين بها أصابعها الجميلة التي كانت تمسح بها دموعي وقت حزني وآهاتي، ولكن تذكرت أنها ترفض الهدايا غالية الثمن؛ حتى لا ترهقني ماديًّا .. هل أشتري لها حقيبة يد جميلة، ولكن هي دائمًا كانت تفضل الخروج بحقيبة يد كان قد أهداها لها أبي .. يا ويحي ماذا أفعل الآن؟! لابد أن أحضر لها شيئًا في عيدها، ولكن لا شيء ينفعها، ولا شيء يصلح لها الآن.

إنها لا ترتدي الملابس، ولا تتزين بحلي في الوقت الحالي؛ حتى لا تستطيع أن تسمعني .. جلست أريح قدمي بعضًا من الوقت وأنا شارد الذهن في تلك الهدية، وإذا بي أشاهد محلًّا لبيع الزهور الطبيعية، فانتبهت أن أمي كانت تزين البيت بالورود دائمًا، وكانت تحرص أن يعم العطر في المكان .. هرولت مسرعًا إلى البائع، وطلبت منه أن يصنع لي خليطًا من الزهور والورود البلدي بألوانها الجميلة التي كانت تحبها كثيرًا .. أخذت الورود وأنا في غاية السعادة .. وضعتها على صدري، وبين أحضاني، وذهبت مسرعا لكي أضع أجمل الزهور والورود على قبر أمي الحبيبة .. وكثير من الدعاء والصدقات لروحها وروح والدي.

مشاعر مزعجة

هنـــاك ثقافـــة غائبـــة عـــن بعـــض النـــاس، وهـــي ثقافـــة التخلـــي والـــتخلص مـــن بعـــض الأشـــياء التـــي تكبـــل يـــديك .. تســـجن حريتـــك .. تكبـــل انســـجامك مـــع نفســـك .. تخـــلَّ عـــن المشـــاعر المزعجـــة .. تخلـــص منهـــا بهـــدوء "بشـــويش" .. تخلـــص مـــن الأحـــلام التـــي ليســـت لـــك، وتحجـــب عنـــك الواقـــع، وتتغلغـــل داخلـــك، تمنعـــك مـــن رؤيـــة الأجمـــل .. لا تتشـــبث بأشـــياء مؤجلـــة، قـــد تـــأتي أو لا تـــأتي .. انفـــض الغبـــار العـــالق علـــى كتفـــك .. احتضـــن أولادك .. تمســـك فقـــط بقيمـــك .. بـــذاتك .. بمـــن يمنحـــك الســـعادة .. بمـــن يجـــدد أيامـــك .. بمـــن يفهـــم لغـــة عيونـــك .. يفهـــم صـــمتك، لا تؤجـــل الفرحـــة، ولا تحـــرق البســـمة، ولا تمنـــع الضـحكة، وتذوق فنجان القهوة بحب.

كوب من القهوة

دعاني أحد الأصدقاء السوريين لتناول كوب من القهوة، وكان والده المسن يجلس معنا، وأنا أحب أن أجالس كبار السن جدًّا .. دار حديث بيني وبينه عن ذكرياته، والبلاد الذي زارها .. وجدت الرجل موسوعة في التاريخ وحكايات عن الشعب السوري، وأشهر العائلات، وحكايات عن الوحدة بين مصر وسوريا .. فتذكرت جلوسي مع عمي (الحاج لبيب هندي موسى) والد الإعلامي محمد موسى، وحكاياته الجميلة عن كبار العائلة والعائلات الأخرى.

فتعلمت أن بعض كبار السن يحملون في جعبتهم موسوعات، كُتبت بحبر تجاربهم في الحياة .. فحاول أن تجد الوقت وتجالس هؤلاء، وتقرأ صفحات من التاريخ، ربما لا تجدها في الكتب .. تعلمت أيضًا أن هناك الكثير من الأشياء الجميلة حولنا .. ولكننا لا نراها إلا متأخرًا، أو بعد فوات الأوان.

6 ساعات جوًّا

عنـــدما وصـــلت إلـى أرض المطـــار، أنهيـــت إجـــراءات ســـفري، ودلفـت إلى بـاب الطـائرة مباشـرة .. جلسـت على مقعـدي محـاولًا إقنـاع نفسي بهدوء أنني متجـه إلى القـاهرة، بعـد إلغـاء الرحلـة ثلاث مرات .. وحتى أستعيد الإحسـاس بالحرية بعدما افتقدته لأكثر من ستة أشـهر خـلال حظـر التجـوال أثنـاء وبـاء كورونـا، كنـت في لهفـة وانتظار لفتح المطارات التي أغلقت أبوابها، وأملًا أن تعـود شـركات الطيران بـالتحليق مـن جديـد؛ حتى أغـادر الكويـت، وأتمـم خطوبـة ابنتي الجميلـة إيمـان، التي انتظـرت أكثر مـن عـام على إعلانهـا رسـميًّا، وخطوبـة ابني الخلـوق إسلام، وأقضي وقتًـا طويلًا في قـريتي الـصغيرة "بهادة" بمصر بين أولادي وأهلي وأحبابي.

أقلعـت الطـائرة مـن الكويـت متجهـة إلى الشـارقة، ثـم صـعدت إلى طـائرة أخـرى وجهتهـا إلى الإسـكندرية؛ حيـث كانـت هـذه الرحلـة هي المتاحـة أمـامي في ذلـك الـوقـت، ومـع اسـتغلال شـركات الطـيران،

كلفتني الرحلة 20 ألف جنيه .. وصلت مطار الإسكندرية، وأوصلني صديق لي إلى القاهرة.

ومع أذان الفجر كنت داخل بيتي استقبلتني زوجتي وأولادي .. وجلست معهم ما يقارب الساعة، ثم ألقيت بنفسي على السرير من إرهاق السفر الذي استمر جوًّا حوالي 6 ساعات، وذهبت في نوم عميق لأكثر من 12 ساعة.

ساعة بقرب الحبايب تعادل عمرًا بعيدًا عنهم .. فبقرب من تحب تجد الراحة والأمان، يحفهم السلم والاطمئنان .. ولا يعرف أحدنا من يمد الآخر بالقوة أو السكينة.

جبر الخواطر

هناك أشخاص بارعون في بث الأمل والطمأنينة وروح التفاؤل للآخرين، إلا إنهم يفشلون في هذه الأشياء مع أنفسهم .. فمن أي الأنواع أنتم أصدقائي؟

ما أجمل الإنسان حينما يجبر بخاطر الإنسان !! .. وما أجمل جبر الخواطر في زمن الوشوش الباهتة!! .. والألوان المتكررة في زمن الصور المتشابهة.

فأعظم الأعمال إجلالًا هي أن تجبر بخاطر إنسان كسرته الأيام .. فإياك وكسر الخواطر؛ فهي تظل محفورة داخل الإنسان للأبد .. حتى أن آباءنا وأمهاتنا والناس العاديين يرددون دائمًا هذه الكلمة: "ربنا يجبر بخاطرك".

جبر الخواطر بسيط جدًّا .. مثل أن تمنح غيرك دقائق معدودة من وقتك حينما يكون في احتياج إليك .. خيرًا من أن تزوره عامًا كامل دون احتياج .. تمامًا كوردة تقدمها في الوقت المناسب، أفضل من

عقد ألماس تهديه بعد فوات الأوان، فلا تؤجلوا أشياءكم الجميلة؛ فقد لا تجدون من يتقبلها في غير موعدها.

لا تتحجج بالوقت .. فهناك أولويات تجعلك ترتب وقتك من أجلهم .. فمن لا يجعلك ضمن أولوياته، فلا داعي أن تعاتبه؛ فأصغر الأشياء تبهج الإنسان .. ولا تكونوا مثل "القاسية قلوبهم"

العطاء نوع من جبر الخواطر، وشيء عظيم جدًّا .. ليس مهما أن يكون عطاء ماليًّا أو هدية تقدمها لإنسان غالٍ عندك؛ بل مجرد استقطاع جزء من وقتك وتركيزك، واهتمام صادق منك بتفاصيل حياته ومشكلاته .. هو أغلى هدية.

استماعك لحديثه حتى لو كنت تعتبره غير ذي جدوى بالنسبة لك؛ ولكنه ذو قيمة عند الطرف الآخر، يعتبر أجمل هدية وجبرًا للخواطر .. شعوره بالدفء والأمان والطمأنينة دون خوف وهو يحدثك، هو أعظم هدية.

فدائمًا خلف كل اهتمام تختبئ معانٍ كثيرة قد لا يقدرها البعض؛ ولكن تظل هي الصواب وما دونها الخطأ.

أتذكر أن أحدهم حكى لي في إحدى المرات أنه ترك عمله، وكان يبحث عن عمل لفترة طويلة، وفي أثناء انتظاره على إحدى محطات الأتوبيس لكي يعود إلى بيته، وقف بجواره شاب ألقى السلام .. وكلمة فأخرى تعارفا، وعرف أنه يبحث عن عمل.

ويكمل الشاب حديثه قائلًا إن زميله الجديد قال له تعال معي، لتقدم أوراقك إلى المكان الذي أعمل فيه، وفعلًا قدم الأوراق، وكان له نصيب للعمل معهم في نفس المكان.

يقول: جبر زميلي بخاطري، وكان سببًا في التحاقي بعمل جديد، على الرغم من أنه لا يعرفني، إنما فقط قلت له: أنا أبحث عن عمل .. فهرول لمساعدتي.

ويكمل حديثه قائلًا: كل يوم أدعو له أن يجبر الله بخاطره، كما جبر بخاطري بلا سابق معرفة.

الخال حسن

كعادتي دائمًا عندما أعود من السفر، أذهب إلى كبار السن من الأعمام والأخوال والأقارب من العائلة وجيران بيت والديَّ..

رائحة الذكرى تلتصق دائمًا بكل الأشياء .. بكل الأماكن .. بكل الأشخاص .. خلف الأبواب العتيقة ذكريات جميلة .. مهما حاولنا النسيان، إلا أن الذكريات تأبى إلا التربع في عقولنا وقلوبنا.

تمر الأيام سريعًا .. وذات يوم علمت بأن الخال حسن أبو العينين مريض .. هرولت مسرعًا لزيارته، لاسيما وأن هذا الخال يجمعني به حب خالص، وصداقة قوية مع أولاده، فهو رجل ذو شخصية قوية .. أستمتع بحديثه ومواقفه الشجاعة، إلا أن المرض جعله مستسلمًا .. شريط من الأحداث والمواقف مع هذا الرجل العنيد تمر بخاطرى وترسم على وجهي ابتسامة عريضة.

كنت أختار أن يكون وقت زيارتي إليه في وقت متأخر قليلًا من الليل؛ حتى يكون البيت خاليًا من الزيارات إلا من الدكتور أسامة عمران الذي كان يتردد عليه يوميًّا ، وأستطيع أن أجلس معه أكبر وقت كافٍ .. كنت أمازحه، وكان يومئ برأسه وعيناه ترقبني؛ في إشارة إلى أنه يسمعني.

كانت زوجتي تعد "الكيك والرز أبو لبن"، وتهاتفني أن أحضر لآخذها معي لترى الخال، وكنت أحرص أن أجلس مع ابنه نبيل، الذي أخذ من طباع والده الكثير .. كان بجواره دائمًا يلبي نداءاته المتكررة، لاسيما وأنا أعلم جيدًا أن نبيلًا لا يحب السهر كثيرًا، خاصة في ليالي الشتاء الباردة، فكنت أشجعه أن يشعل الفحم أو الخشب في "الموقد"؛ لنلتف حوله نلتمس الدفء، ونحتسي كوبًا من الشاي أو القهوة على ألسنة النيران الهادئة؛ حيث كانت وحدها أصوات الفحم، أو فروع الأشجار اليابسة الملقاة في أحضان "الموقد" هي من تكسر الصمت في هذه الليالي شديدة البرودة، أو يأتي صوت الخال مناديًا على نبيل (واد يا نبيل)، والذي كان ينتفض ملبيًا نداء الخال في لمح البصر.

تمر الأيام، ويشتد المرض، ويزداد معها قلق أولاده ومحبيه، وكان الابن الأصغر محمد بجانبه نهارًا، وابنته الكبرى شادية أم أحمد تواصل التردد عليه أكثر من مرة يوميًّا دون كلل أو ملل، إضافة إلى ابنته الصغرى أم يوسف، وكذلك الاتصالات من أولاده في الكويت: وجيه ورضا، حتى أحفاد الخال "حسين ومحمود" .. وكأن بر الوالدين تجسد في هؤلاء .. كنت أغدو كل يوم أراقب وجوههم المرهقة الممتلئة بالخوف من المجهول، ولسان حالهم يقول إن اليوم الذي يمر من العمر في وجود الخال لا يعود مرة أخرى.

كانت عقارب الساعة تشير إلى الواحدة والنصف ليلًا، طرقت الباب، ودلفت إلى الداخل، فوجدت نبيلًا وأم أحمد .. استغربت من وجودها في وقت متأخر؛ فأنا متعود أن أراها نهارًا، وقلت لها: لم لا تذهبي إلى بيتك وتأتي في الصباح؟!

فقالت: سأظل هذه الليلة بجانبه، وكأنها تشعر بشيء ما قد يحدث، وهي التي تحفظ القرآن كاملا بأحكامه.

مرت ما يقرب من الساعة والنصف، وسمعنا صوت الخال مناديًا .. هممنا إلى داخل غرفته .. كان يريد أن يستلقي على ظهره .. شعرت أم أحمد وقتها بأنه يحتضر .. لقنته الشهادة أكثر من مرة .. نظرت إلى نبيل والدموع تنهمر من عينيه .. أسندت ظهري على المقعد وأنا أكبح نفسي عن البكاء، والذكريات تمر بخاطري .. "مات آخر من تبقى من الزمن الجميل".

الليل صديقي

هو الصديق الأزلي، والحبيب الدائم، الذي يؤنس وحشة الواقع بداخلي.. من الصعب إيجاد مثله .. أنتظره كل يوم؛ لأقضي معه أوقاتي الجميلة .. يحتضننا خريف وشتاء واحد .. أحتاجه فلا يخذلني .. يلهمني فأكتب قصصي على جدران روحه، فيقرؤها من يتجول في طرقات حروفي.

أشتاق للحديث عنه ومعه .. أعشق سكونه وهدوءه .. القمر يخجل منه، والسحاب تغير من حبي له، أشعر أنه يحفظ تفاصيلي ويقرأ ملامح وجهي، يقاسمني التعب والفرح .. لا يفصلني عن أحاسيسه الراقية إلا بعض المكالمات الهاتفية المزعجة أحيانًا، أو الأخبار التي تصيبك بالاكتئاب، آخر من أودعه ويودعني قبل نومي.

إنه عزيزي وصديقي الليل ..

أصدقاء في دوامة الحياة

بمجرد أن أدرت سيارتي متجهًا إلى عملي في الجريدة، انطلق صوت الراديو ليصدح بأغنية للجميلة ماجدة الرومي: "كن صديقي".

فتذكرت بعض الأصدقاء، الذين لم أرهم منذ فترة بسبب السفر، منهم من أخذته دوامة الحياة وتنحى جانبًا، ومنهم من أصابته الكآبة، ومنهم من بعدته زوجته عن أصدقائه وإخوانه، ومنهم لا يزال مترددًا في الزيارة والسؤال .. وكلما تقدم السن كلما ضاقت الدائرة من حولك، ويكتفي الإنسان بالعائلة وعدد لا يتعدى أصابع اليد من الأصداقاء ؛ فمنهم لا يزال في القلب والعقل، فالصديق هو من يحترمه عقلك، ويحبه قلبك، ويهتز به وجدانك، ولا تعرف سبب عدم الاستغناء عنه، فالصداقة ليست بعدد السنين والأيام، ولكن بعدد المواقف.

نحـن بحاجـة إلى صـديق يشـاركنا أحزاننـا وأفراحنـا .. نجاحاتنـا وخفقاتنا، آلامنا وأحزاننا .. نحتاج إلى من يفرح من أجلنا، أو يأخذ بيدنا في أوقات معينة.

فحـافظوا على مـا تبقـى مـن الأصـدقاء الحقيقيـين؛ فالصـداقة كـالوردة .. تحتـاج أن نسـقيها بالاهتمـام؛ حتى لا تـذبل ويـذهب عبيرها.

الصـداقة سـعادة .. فهنـاك أصـدقاء حقيقيـون، مهمـا بعـدت المسـافات وأخـذتهم دوامـة الحيـاة، إلا أنهـم يظهـرون وقـت المحـن والشدائد .. صداقة بلا غايات أو مصالح.

هناك أشخاص نسعد بقربهم، حتى لو لم يكن هناك حديث معهم .. وجـودهم بجانبنـا يكفينـا لأن نظـل سـعداء ونبتسـم .. أدام الله صحة صـديقي الحبيـب سـيد هنـدواي، مـدير تحريـر الأهـرام .. وحفظ الله صديقي كابتن مصر للطيران أمجد مهدي .. وبارك الله في أخي الصغير وصديقي الصحفي ياسر أبو الريش، الـذي يطير بجناحيـه، ويهفهـف علينـا في أيـام الغربـة الموحشـة .. ورحـم الله أصدقاء الطفولة الذي خطفهم الموت مبكرًا: عماد فتيان، ومحمد صالح.

صديق الطفولة الذي مات

شاءت الظروف أن يقف إلى جواري في الطابور الصباحي .. كان ذلك في أول أيام العام الدراسي الجديد .. ابتسامة وجهه وهدوء طباعه وقلة كلامه انعكست على ملامحه البريئة، وعلى ملابسه الأنيقة النظيفة.

في اليوم الأول للصف الأول الثانوي حمل على كتفه حقيبة صغيرة، وضع فيها كتبه القليلة وأقلامه وبعضًا من السندويتشات .. كان يطغى على وجهه اللون الخمري، وكان ضعيف الوزن، متوسط الطول، والشعر الأسود.

انتهى الطابور ودخلنا الفصل، وبسبب أن معظم الطلاب جاؤوا من مدارس متنوعة من مناطق وقرى قريبة من القناطر الخيرية، كان الجميع لا يعرف بعضهم بعضًا. كان الجميع يتسابق للجلوس بجوار النافذة، وسبقت الكل، واخترت مكانًا بجوار النافذة المطلة على النيل، أتى بعدها زميل وجلس بجواري بكل هدوء، ودار بيننا

حديث جانبي وبادرني هو بالحديث: أنا اسمي محمد صالح، وأنا اسمي علاء الدين مصطفى.

دخل المدرس إلى الفصل، وقام التلاميذ وأخذ المدرس يرمقنا من خلف نظارته المقعرة، وهو يحمل حقيبته المهترئة المسنودة على جزء من كرشه الظاهر أعلى بطنه .. تخلص منها وألقى بها على إحدى الطاولات، وبصوت خشن قال: أنا الأستاذ عبد الشكور مدرس اللغة العربية، وبدأ يعرفنا بنفسه. تعرف إلى طلاب الفصل، وكانت أسئلته تثير الغرابة؛ حيث كان يسأل عن البلد ومهنة والد الطالب، وانتهت الحصة وتلتها الحصة الثانية، إلى أن انتهى اليوم الأول، وانصرف الجميع إلى منازلهم.

في اليوم الثاني انتهى طابور الصباح وذهبنا إلى الفصل، والكل يعرف مقعده، إلا أنني فوجئت بمحمد وقد جلس بجوار النافذة، فطلبت منه أن ينهض من مكاني فرفض، وبعد مناقشات حامية أحكمت قبضتي على ملابسه، وجذبته نحوي؛ في محاولة مني ليخلي لي مكاني.

لم يستمر الوضع طويلا؛ حيث استسلم محمد قائلا: تعال اجلس، مع أني أحتاج أن أكون بجوار النافذة؛ لأني أصاب بكرشة نفس، ولا أستطيع التنفس.

ظننت أن هذه حيلة حتى يأخذ مكاني .. جلست مكاني، ومر اليوم بسلام، بعد أسبوع لاحظت أن محمدًا يتغيب كثيرًا عن المدرسة؛ ولكني لم أبدِ اهتمامًا لذلك .. ربما كنا صغارًا لا ندرك معنى السؤال عن بعض الزملاء. وفي الأسبوع الثاني حضر محمد إلى المدرسة، ولم أدر سببًا لسعادتي وفرحتي بعودته .. تبادلنا الحديث، فشعرت أن محمدًا لا يستطع التنفس بشكل طبيعي، وسرعان ما أخرج بخاخًا من حقيبته ووضعه في فمه، ثم أخد نفسًا عميقًا، ثم تنفس رويدًا رويدًا.

شعرت بوخز ألم شديد وضيق بالصدر على ما فعلته معه في ثاني يوم دراسي، وعلمت أنه يعاني من ضيق في صمام القلب .. منذ تلك اللحظة أصبحنا أصدقاء، وكانت أول مرة أعرف معنى الصداقة .. كنت أنتظره كل يوم عند باب المدرسة؛ لأحمل عنه حقيبته إلى

الفصل، وكنا نستغل غياب بعض المدرسين لنتحدث سويًّا عن عائلاتنا وأقاربنا .. ويومنا العادي.

مرت الأيام ودعاني محمد إلى منزله؛ حتى أتعرف إلى أسرته، وبعد انتهاء اليوم الدراسي ذهبت معه إلى البيت، الذي كان يبعد عن المدرسة حوالي عشرة كيلو مترات تقريبًا، ركبنا حافلة ونزلنا في أقرب مكان إلى بيته .. كان يسكن في أحد المنازل الحكومية التي كان والده يعمل بها في منطقة (أبو المنجى).

عند دخولنا إلى الحيز السكني، وجدنا بوابة كبيرة من الحديد المغطى بالصاج، هي المدخل الوحيد للمنطقة السكنية، الذي كان يحيطها سور عال من الطوب، وخلفه بعض أشجار الزينة .. منطقة هادئة تحفها الأشجار يمينًا ويسارًا، وبعض نبات الصبار، وزهرة الجهنمية التي كانت تزين معظم مداخل البيوت.

سرت أنا ومحمد في شارع لا يتعدى المئة متر، وقفنا أمام أحد الأسوار الكبيرة، ثم فتح محمد بابًا حديديًّا بطريقته الخاصة .. دلفنا إلى حوش كبير لأجد سيارة والده القديمة من نوع أوبل .. مررنا ببعض أشجار المانجو المزروعة أمام باب البيت الداخلي،

وعلى حافة السور ترى أشجار الجزورين العتيقة .. كان البيت متواضعًا إلا أنه كان جميلًا ومريحًا. بمجرد دخولنا استقبلتنا أخته سعاد التي كانت تصغره بحوالي أربع سنوات بابتسامة خفيفة، تعلو وجهها الخمري، ثم أحضرت لنا بعض الطعام وانصرفت.

انتهينا من طعام الغداء وجاءت والدته، وقال لها محمد: "ده علاء يا ماما اللي كلمتك عنه" .. رحبت بي واحتضنتني بشدة .. لست أدري ماذا قال لها محمد عني .. هل حدثها عن شجارنا ثاني أيام الدراسة أم ماذا؟ علمت بعد ذلك أنه حدثها بأنني أساعده في الفصل، وأحمل عنه حقيبته الممتلئة بالكتب كل يوم.

شخصية والدة محمد محبوبة من محيط جيرانها .. كنت أراهم بصفة مستمرة يجلسون معها في فناء المنزل، وأمامهم بعض الأكواب الفارغة من بقايا الشاي.

انتقلنا للجلوس تحت أشجار المانجو، وأخذ يحدثني محمد عن بلده الأصلي، واسمها الرهاوي، تابعة لمحافظة الجيزة، ثم جاء أخوه الصغير حمدي، وجلس معنا بعض الوقت، وانصرف للعب

بدراجته الصغيرة .. قضيت معه حوالي ثلاث ساعات، ثم تركته وعدت إلى منزلي، تغمرني السعادة بمعرفتي بمحمد، الذي كان طيب الخلق، مهذبًا، رقيق المشاعر .. مر أسبوع وأردت أن أرد له كرمه معي، ودعوت محمدًا إلى بيتي، فاعتذر أول مرة لظروفه الصحية، وأن والده سيقلق عليه إذا تأخر .. وعدني بأنه سيخبرهم المرة القادمة وسيأتي معي .. بعد يومين جاء محمد معي إلى منزلنا.

رحبت به أمي .. تناولنا الغذاء سويًّا، وعرفته على عائلتي .. وهكذا استمرت علاقتنا طوال العام الدراسي الأول، فكنت دائم التردد عليه أثناء الإجازة .. وكان زميلنا أسامة حنفي -الذي كان يتميز ببياض البشرة والشعر الناعم المسترسل على جبهته والابتسامة الدائمة- يأتي معي أحيانًا؛ فهو يقطن في بلدة بجوار (أبو المنجي) في منطقة "باسوس" .. لقاءات بيني وبين محمد تتخللها زيارات متبادلة، تعرفت فيها إلى والده دمث الخلق والراقي جدًّا في تعامله مع أصدقاء محمد، ويبدو أن بيت والد محمد كان ملتقى يتجمع فيه الأهل كل فترة.

تعرفت أيضا إلى أخيه الكبير سعيد، الذي كان شابًّا آنذاك، ولم أتذكر أنه جلس معنا في إحدى المرات، أو تبادل معنا الحديث أنا ومحمد .. وكانت زوجته سيدة فاضلة، كانت تعاملنا بلطف. انتهى العام الدراسي وظهرت النتيجة، وانتقلنا إلى الصف الثاني، وفي أول يوم دراسي، حجزت مقعدًا لمحمد بجوار النافذة كما يحلو له، وجلست أنا بجواره. كان دائما يحدثني عن يومه الذي كان يتغيب فيه عن المدرسة، حيث كان يذهب بصحبة أبيه إلى الطبيب للمتابعة .. كنت حريصًا جدًّا على أن أدون له ما أخذناه في المدرسة، وأذهب إليه، ونجلس سويًّا، وأشرح له بعض الأمور، وكانت أخته سعاد القريبة له هي التي تقوم بخدمته، وتهتم بطعامه وعلاجه بمتابعة والدته.

في هذه الأيام، كان محمد شديد التعلق بي، وكان يريدني أن أبقى معه أكبر وقت ممكن، وكان متفائلًا مبتسم الوجه، سعيدًا بأشيائه الصغيرة، وعندما كنت أسأله عن صحته كان يقول لي: بابا طمني وقال: إن شاء الله ستكون بخير .. كنا نتحدث عن بعض الزملاء أحيانًا، وعن بعض المدرسين، وعن آماله وطموحاته،

وسرعان ما يمر الوقت بين الضحك والجد وأتركه وأنصرف إلى بيتي؛ حتى لا أعاقب من والدي الحاج مصطفى كمال رحمة على التأخير.

مرت الأيام سريعًا .. وفي عصر أحد الأيام رن جرس الهاتف، وجاءني صوت أخته سعاد، وبصوت حزين أبلغتني: محمد عايز يشوفك يا علاء .. ارتديت ملابسي بسرعة، وخرجت إلى الطريق .. ألقيت بنفسي في أحد الميكروباصات إلى أن وصلت إلى منزل محمد .. وجدته يجلس على مرتبة ملقاة على الأرض .. احتضنته وجلست معه وقتًا طويلًا، بدا على ملامح وجهه التعب والإرهاق الشديدين، إلا أنني لم أقل له شيئًا؛ حتى لا أزيد من آلامه، ثم عرض علي بصوته الواهن من المرض أن أذهب معه غدًا إلى سيدنا الحسين؛ حيث وعده والده بهذه الزيارة. قلت له: إن شاء الله.

في صباح اليوم التالي لم أتمكن من الذهاب إلى محمد، إلا أنني كنت شديد القلق عليه .. مر هذا اليوم، وفي اليوم التالي ذهبت إلى المدرسة بشكل طبيعي، ثم وجدت نفسي أقف على الطريق .. ركبت إحدى العربات إلى منزل محمد، ثم ترجلت مسرعًا لأجد حوش

المنزل ممتلئًا بالنساء المتوشحات بالملابس السوداء .. تسمرت قدماي، وأصابني الذهول، ولم أتمالك نفسي .. لمحتني أخته سعاد .. جاءتني مسرعة وعيونها ممتلئة بالدموع .. أخذتني إلى أحد المنازل المجاورة؛ حتى لا تراني أم محمد، وبصوت حزين متقطع قالت: محمد مات يا علاء.

ذكريات لا تمحوها السنون

هناك ذكريات جميلة تتسلل إلى داخلنا، وتستقر لتخطر على بالنا فجأة، تتجول في رؤوسنا، لتثير بداخلنا الأشجان، تجبرك أحيانًا على الابتسامة، وأحيانا أخرى تقلب بعض المواجع والأحزان، ولكن تبقى منها ذكريات تستحق أن نقف أمامها.

فهناك أصدقاء الدراسة لا يمكن نسيانهم، يملؤنا الحنين إليهم، وتسافر معنا ذكرياتهم إلى فناء المدرسة ومدرج الجامعة، إلى المقهى والمقعد ..

لتعيدنا إلى البراءة، إلى الدفء والصفاء .. من بين هؤلاء الأستاذ أحمد محمد موسى، وهو من عائلتي وقريتي الصغيرة بهادة .. ذلك الجميل نقي القلب .. كان مجتهدًا في دراسته، وكان يحصد الدرجات النهائية كل عام .. كنت أحرص على المذاكرة معه قبل الامتحانات، وكان لا يبخل مطلقًا أن يراجع معي المواد جميعها.

الأستاذ ناجح بلال زميل وصديق صاحبة الجلالة، وهو صحفي كبير الآن في جريدة السياسة الكويتية .. عملنا سويا ونحن في الجامعة في مكاتب الصحف العربية بالقاهرة .. كان يجمعنا العصر الذهبي للصحافة الجادة والقيم المهنية والأخلاقية النبيلة التي تآكلت الآن، وطغت عليها السوشيال ميديا .. كنا نذهب سيرًا على الأقدام من ميدان التحرير إلى الزمالك والمهندسين؛ لتقديم التحقيقات الصحافية، وكنا نحصل على أجر يعادل مرتب موظف حكومي قضى ثلاثين عامًا في وظيفته.

أما الدكتور محمد عويس -وهو إعلامي كبير الآن- من قرية قرنفيل، فكان متفوقًا وخلوقًا هادئًا ومحبوبًا .. زيارات قليلة جمعتنا أنا وهو وعماد فتيان .. في المرحلة الثانوية، سواء في بيتنا القديم، أو في بيت عماد أو محمد في قريتهم، كان عماد فتيان شابًّا جميل الملامح مهندمًا في ملابسه..

يا لها من ذكريات تجبرك أن تسأل نفسك: أين هم الآن؟ وماذا فعلت بهم الأيام؟، وسرعان ما بحثت عنهم في وسائل التواصل الاجتماعي؛ ليظهر أمامي: جروب قرنفيل تجمعنا .. وكتبت هذه

العبارة: "أنا أسأل عن الأستاذ عماد فتيان، ممكن حد يبعتلي حسابه على الفيس بوك أو رقم تلفونه لو سمحتم" .. كتبتها وأنا أنتظر أن يدلني أحد عليه؛ لأتواصل مع صديقي القديم ..

انتظرت عشر دقائق لأفاجأ بأحد يرد: "الله يرحمه" .. لم أصدق، وقلت: لعل هناك خطأ، وأوضحت لهم بأن عماد كان مقيمًا في القاهرة وخريج كلية التجارة جامعة الأزهر، وكان زميلي في الثانوية.

لم أصدق الخبر إلا بعد أن كتبتْ أخته "علا" هذه العبارة، التي أحزنتي كثيرًا، ونقلتها كما هي: (السلام عليكم ورحمة الله، أولًا وقبل أي شيء، بنشكر حضرتك على سؤالك، الله يرحمه، على فكرة أنا أخته .. إحنا متشكرين على سؤالك عنه، لو نعرف نوصلك لحد بيتك عشان نشكرك مش هنتأخر، على فكرة هو عنده مروان وحازم، وهو متوفى من 12 سنة، وربنا يبارك في حضرتك، وألف شكر على سؤالك عنه مره أخرى).

كما كتب الصديق المحترم أحمد طه فتيان:

السلام عليكم، أعلم مدى الصداقة الحميمة بينكم وبين الغالي عماد فتيان، فكم كان كريمًا جميلًا، يُحِبُّ ويُحَبُّ، يألف ويؤلف،

كما أنتم، فقد كنت كذلك مثل عماد وديعًا وجميلًا وكريمًا .. وصح فيكما قول الرسول: "الأرواح جنود مجندة، ما تعارف منها ائتلف، وما تناكر منها اختلف" .. فقد كان التشابه بينكما كبيرًا؛ فأنت من بيت كريم، وهو كذلك، وهو أصيل المعدن، وأنت كذلك.

يا له من وجع يعصر قلبي ألمًا .. وها هو بهاء الدين مصطفى يكتب كلمات موجعة تعصر القلب عصرًا، تعمدت أن أنقلها كما هي:

(السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، الأستاذ الفاضل علاء بيه مصطفى، أولًا أرجو من حضرتك أن يتسع صدرك لحديثي معك، فوالله لقد أيقظتني من غفوة الدهر، وما تفعله بنا الدنيا، وأسال المولى أن يجمعنا جميعًا بالخير كله، والإيمان بالله والقضاء والقدر، غير خزايا ولا مفتونين، داعيا الله أن يديم على حضرتكم العمر المديد والصحة والعافية، وأن يبارك الله لك في ذريتك ويحفظهم.

أما وأنه قد ترقرقت عيناي بالدمع، وتلهفت أنفاسي بالحنين، وزاد اشتياقي لرؤية الأحبة، فاختلطت بي الأحاسيس بكل من رحلوا عنا من أهل وأصحاب وعشيرة .. فكان عماد نورًا يمشي على الأرض بين الناس جميعًا، وابتسامته الممزوجة بالعطر والطيب، وسماحته

التى فاقت من حوله، وأخلاقه التي ارتوى منها كل من عرفه، وحسن الخلق في خلقه، فكان بدرًا يسطع ولا يتوارى، دمث الخلق، به حياء البنت في خدرها، وحنان الأم لوليدها، وعطف الأب لولده، واصل للرحم، والله لو أنني مكثت الباقي من عمري أكتب ما استطعت، ولكن هنيئًا له في داره دار الخلد بجانب الأنبياء والصديقين والشهداء والصالحين، وحسن أولئك رفيقًا.

أستاذي الفاضل علاء، وكم تمنيتها بدون لقب (معذرة)؛ حتى يكون الحديث أيضًا لأخى الحاج علاء رحمة الله عليه، وجمعنى الله بوالدينا وعماد وعلاء على كل الخير وعلى كامل الإيمان.

كل الشكر والجميل والعرفان بتلك اللمسة الجميلة من حضرتك؛ للتذكير والدعاء لعماد وعلاء في تلك الأيام المباركه؛ عسى الله أن يتقبل، وجعله في ميزانهم، ورفعهم به درجات في جنات النعيم".

بعد أن قرأت كلمات أخيه، اكتفيت بما كتبه صديقي محمد عويس؛ "لأنه كلام صادق من القلب؛ فقد دخل القلب وأذابه شوقًا وحنينًا للأحبة".

فهنئيًا لمن له صديق وفي، يظل يتذكره بعد وفاته.

ومات أبي

جلسة ودية جمعتنا ونحن في الكويت أنا وأخي كمال وطارق .. نتحاور .. نتشاور ونتسامر في أمور كثيرة تخص حاضرنا ومستقبلنا .. نتفق أحيانًا ونختلف أحيانًا .. وما بين الاتفاق والاختلاف تتعالى صيحاتنا وضحكاتنا.

قطعها فجأة رنين تليفون أبي .. الذي لم يتركنا نكمل حديثنا ونستكمل ليلتنا .. وكأن هذا الرنين ينذر بوقوع كارثة .. فلقد انقبض قلبي مع ارتفاع الرنين .. بادرت أنا بسؤاله؛ حتى أزيل الغموض قليلًا وتستكين جوارحي .. وكانت شكوكي في محلها .. والدي الذي يزور المملكة السعودية لقضاء العمرة، ورغبة في زيارة بيته الحرام، أصابه مكروه وهو الآن في المستشفى.

بادر أخي كمال بالاتصال بأحد مكاتب الطيران لحجز مقعد على أقرب طائرة متجهة من الكويت إلى جدة؛ حيث يوجد الوالد .. وصل إلى جدة ليجد من نحمل اسمه ونعتز ونفخر بأبوته ما بين

الحياة والموت .. ومع كل هذا لم يرد أن ينقل إلينا عبر الهاتف قلقه وحيرته .. وفقط طلب منا اللحاق به؛ لعل الالتفاف حوله يفيقه من غيبوبته؛ على أمل أن نشد من أزره حين يرانا حول مرقده بالمشفى.

سافرت وشقيقي طارق لأجد الوالد ما بين الحياة والموت .. لكن آلامه غطت على فرحة لقائه .. وجدته صامتًا .. ساكتًا .. ساكنًا .. تحمل إلينا نظرته معانيَ كثيرة غامضة، وكأنه يريد أن يتحدث فلا يقدر، ويريد أن يبوح بشيء فلا يستطيع.

طارق لم يتحمل مشهد صمته وسكونه، ولم يستطع رؤيته بهذا الحال .. ولم يقدر على الصمود ولو قليلا حتى نخرج من غرفة العناية الفائقة، أو يخرج هو وحده من تلك الغرفة التي لم تبح بسر أوجاعنا، وكأنها تشارك الوالد في صمته وسكونه .. وفجأة سقط أرضًا فاقدًا للوعي.

شقنا الألم نصفين؛ ما بين تعب الوالد وغيبوبة الشقيق .. تارة ننظر الي من يرقد فوق السرير صامتًا، وأسلاك الأجهزة الطبية تحيطه من كل جانب، وأخرى نحاول أن نُفيق من ارتمى أرضًا

وفقد الحس والإدراك .. تكررت الزيارة، وتكرر معها مشهد السقوط المريع .. ظللنا على هذا الحال ننشد الأمل في الشفاء والخروج من دار العلاج، ولكن عجزت محاولات الأطباء، وتوقفت الأجهزة أمام الأجل المحدد والقدر المكتوب؛ ليطوي الوالد في هذا المكان وهذه المدينة صفحة الحياة، ويفارقنا إلى عالم أبدي غير عالمنا الدنيوي.

أنهينا إجراءات الخروج .. كان معنا صديق أخي الأستاذ جمال خالد، المقيم بالمملكة هو وأصدقاؤه، ومعه مجموعة من السيارات بالسائقين، وسيارة خاصة لنقل جثمان أبي، وظل معنا إلى أن أنهينا إجراءات الغسل والدفن .. وفي صباح آخر يوم من رمضان، وصلنا مكة في صلاة الظهر .. دخلنا الحرم حاملين نعش أبي على أكتافنا، وقد انضم إلينا بعض الأصدقاء من بلدتي بهادة، أتذكر منهم: الأستاذ شوقي نجاع، والشيخ عبد الرحمن أبو طبيخ، الذي استضافنا عنده بمنزله، والحاج جميل عراقي.

لم نلحق صلاة الجنازة، وبقي أبي في حجر إسماعيل حتى صلينا العصر، ثم صلى الشيخ الشريم بنا صلاة الجنازة .. خرجنا

متوجهين إلى مقبرة المعلا بالحرم، التي تبعد عن باب المروة مائتي متر تقريبًا .. نزلنا أنا وأخي كمال إلى القبر، حاملين أبي بين أيدينا .. أزاح أخي من على وجهه الكفن، ثم قبلناه قبلة الوادع .. قبلة حزينة مر عليها سنوات، وكانت توديعًا لِجبِين أبي.

جلست وحدي لفترة أتأمل المشهد بكل تفاصيله الدقيقة، غير مبال بما يجري من حولي .. أصحيح أنني لن أرى والدي ثانية؟ أم أن ما يجري مجرد حلم مفزع وكابوس مخيف، سوف أفيق منه حين أخرج من هذا المكان؟ .. أعلم أن الموت حق، وأن الفراق مكتوب، ولا أعترض على قدر كتبه الله علينا، ولكن أفزعني الموت وزلزل كياني الفراقُ، وهز كل وجداني الرحيل.

عليك الرحمة التي تنام معك طويلًا يا أبي .. عليك الأمان إلى يوم يُبعثون .. أسأل الله أن يجعلك ضاحكًا مستبشرًا.

عيون حزينة

كانت تجلس أمامي في ذلك المقعد الخشبي كل يوم ، وبجانبها طفل يلهو بلعبته الصغيرة .. كانت تطيل النظر إلي وكأن عينيها تلاحقني، دون أن تلتفت يمينًا أو يسارًا إلا نادرًا، وكنت أختلس النظرات إليها وأنا مستمتع بأشعة الشمس ونسمة الهواء الباردة التي تهب لتنعش انفاسي .. وهي لا تزال جالسة بثبات على مقعدها المطل على البحر تحت شجرة النبق العتيقة، في تلك الحديقة التي امتلأت بضحكات الأطفال وحديث الكبار .. تجلس بكل هدوء وثقة، ثم وضعت يدها على كتف الطفل جيًدا، ونهضت مترجلة بخطى بطيئة متزنة الخطوات، بقوامها الممشوق ولباسها المتناسق، ورائحتها الزكية، وعينيها العسليتين الواسعتين، حتى اختفت عن نظري ..

مر أسبوع وأسبوعان وشهر؛ ولكني لم أجدها .. هممت بالمشي، وسرعان ما انتبهت إلى الطفل الذي كان معها يجلس على نفس

المقعد، وكاد الفضول يقتلني .. أردت أن أعرف ما قصة هذه الفتاة .. دنوت من الطفل وسألته: أين القتاة التي كانت تجلس معك؟ فقال -وعينيه ممتلئة بالدموع-: أختي سافرت لإجراء عملية لإعادة بصرها مرة أخرى.

ورحل الطيبون

يرحل الطيبون تاركين في القلب حرقة، وفي العين دمعة، يرحلون وتبقى ذكراهم الجميلة محفورة داخل أعماقنا ..

رحل عنا رجل دمث الخلق، هادئ الطباع .. إنه العم "الأستاذ أحمد حامد رخا"، والد زوجتي وجد أولادي، كان رجلًا مثالًا لرجولة الرجال، وسماحة الكبار.

كان رجلًا حليمًا متأنيًا، محبًّا للخير ومحبوبًا من الجميع، مثالًا للإنسان النقي التقي الورع .. عهده الجميع هادئا صابرًا حكيمًا رحيمًا بشوشًا، دائم التبسم، لا تفارق الكلمة الطيبة لسانه وشفتيه.

رحل الرجل الذي تسبقه ابتسامته قبل أن تصافحه .. رحل صاحب المواقف النبيلة والقيم الإنسانية الجميلة.

حقًّا ما أصعب فراق الأحباب!! وما أشد وقعه على النفس! خاصة لمن تركوا في أعماقنا صورًا جميلة تحمل أروع الذكريات .. تركنا

النقي في كل هدوء، تركنا وقلوبنا تعتصر ألمًا، وتبكي دمًا على فراقه.

الموت هو الحقيقة الوحيدة على وجه المعمورة، وما عداها هي أمور نسبية، فقد ينام أحدهم وهو لا يشكو وجعًا، ولا يبكي ألمًا؛ لكنه لا يصحو من نومه مرة أخرى .. يفارق دنيانا الفانية وهو في أوج قوته، وفي عنفوان شبابه .. إنها الحياة التي لا تتوقف لأحد، ولا تهدأ وتيرتها لفقدان عزيز .. لكن قلوب أحبابه تطير معه، وترفرف حول روحه، وتظل ذكراه محفورة في القلوب، قابعة في الوجدان.

رحل الأب بعد الأب .. لكن مواقفه تمر أمام عيني كشريط سينما تم تشغيله منذ لحظات؛ ليستعرض ما تم تسجيله عليه من مواقف وحكايات، ودعم وسند ونصائح، حتى أوقات الشدة والحزم موجودة أيضًا.

فلينعم كل أحبابنا بجوار ربهم الكريم؛ فإنه نعم المولى ونعم النصير .. إنه هو الغفور الرحيم.

يوميات صحفي

أستيقظ من نومي في العاشرة صباحًا .. أرتدي ملابسي مسرعًا .. أنزل من سكني .. أمتطي سيارتي .. أشعل المذياع لأسمع الأخبار، وأتجه صوب عملي بالجريدة ومع أول فنجان قهوة.

أقرأ الصحف اليومية؛ لأطلع على ما نشر من أخبار، ثم أفتح الواتس آب؛ لأتصفح الرسائل وأرد عليها .. وأجد أن البعض أرسل لي أخبارًا، وبالتالي مطلوب أن أتحقق من صدق هذه الأخبار، إضافة إلى أنه مطلوب منك الحصول على بعض الأخبار كانفراد.

يرن جرس الهاتف؛ لتجد مصدرًا يسألك عن أخبار تم نشرها، أو يعاتبك لأنك لم تنشر ما أرسله لك من أخبار .. تذهب إلى مؤتمر صحفي لتسمع الأخبار، وتبحث أنت عن أخبار، ثم تحرر مسرعًا هذه الأخبار، وتنشرها على موقع الجريدة؛ حتى لا يسبقك أحد .. تذهب إلى الوزارة المكلف بتغطيتها؛ للبحث عن آخر الأخبار ..

يهاتفك زميل لك يسأل عن أخبار، أو يحدثك عن أخبار .. تسافر إلى أي بلد تهتم أولًا بالأخبار والأحداث.

تنتهي من عملك، وتعود للبيت تستريح ساعة، وتفتح وسائل التواصل الاجتماعي -تويتر أو الفيس- تجد أخبارًا، لدرجة أني أحيانًا أحلم بهذه الأخبار.

المشكلة هنا تكمن أن جميع هذه الأخبار محبطة، وتصيبك بالاكتئاب، ولا يوجد خبر يشعرك بالانتعاش، ومع ذلك نحن كصحفيين نغضب إذا لم نجد أخبارًا أو أحداثًا، حتى لو كانت أحداثًا مؤلمة أو وقائع لشبهات فساد أو اختلاس .. الإنسان دائمًا متقلب المزاج، لا يعجبه عنب اليمن ولا بلح الشام.

تواصل اجتماعي بلا حدود

تعرفت إلى العديد من الشخصيات على مواقع التواصل الاجتماعي، وأنا شخصيًّا لست من النوع الذي يحذر من الصداقة على السوشيال ميديا، إلا بعد أن يخوض التجربة بنفسة.

فأنا على المستوى الشخصي تعرفت إلى مجموعة كبيرة من خلال صفحة شبكة الصحفيين الأحرار، على رأسهم الجميل محمد العطار، صاحب القلب الطيب، ودائما كنت أقول له: إنك لازلت تحمل قلب طفل.

في اتصال هاتفي بيني وبينه، تحدثنا عن الماضي، وعن هؤلاء الأصدقاء الذين لايزالون على تواصل مستمر، مثل دكتورة إلهام مصطفى والشاعرة رشا إبراهيم، والتي أطلقنا عليها شاعرة حواري مصر، والصديق محمد أمين وعلاء العوام وشروق الحسيني، وغيرهم من الأصدقاء.

كما رحل عن عالمنا جدو حسن وسكرة، تغمدهما الله برحمته، تاركين ورائهما سيرة طيبة، كرصيد إنساني، سيعيش معنا لعقود.



ج.م.ع

الإسكندرية

Email: mazagelkotob@gmail.com

Mobile: 01024541339